

POMEN GIBANJA IN VKLJUČEVANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK V PROGRAM ŠPORTNE VZGOJE

THE IMPORTANCE OF INCLUDING CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Koprivnikar Katjuša
Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana

Izvleček

Slepota in slabovidnost sta senzorni motnji, ki vplivata na pojav sekundarnih motenj. Te se najpogosteje kažejo na področju gibanja, komunikacije in socializacije. Pomanjkanje gibanja in gibalnih izkušenj pri slepih in slabovidnih vodi do deformacij v telesni drži, slabih motoričnih sposobnosti, neestetske hoje in slabših funkcionalnih sposobnosti na vseh področjih življenja. Danes je vse več slepih in slabovidnih učencev integriranih v redne oblike izobraževanja. Integracija pa je pogosto le fizična, pogoji za enakovredno vključevanje pa niso izpolnjeni. Pri športni vzgoji se to kaže kot opravičevanje, saj si velika večina učencev preskrbi zdravniško opravičilo. Ustrezna priprava učitelja in zagotovitev pogojev za enakovredno vključevanje slepih in slabovidnih učencev v proces športne vzgoje bo pripomoglo k večji odgovornosti učiteljev in zmanjšanju stresnih situacij, v katerih se učitelji znajdejo. Nekaj nasvetov in predlogov sledi v prispevku.

Ključne besede: Slepota in slabovidnost, športna vzgoja

Abstract

Blindness and visual impairment are sensor disorders that affect the development of secondary disorders. These disorders can most often be observed in movement, communication and socialization. The lack of movement and motive experience with blind and visually impaired people leads to deformations in posture, bad motoric abilities, non-aesthetic walk and bad functional abilities in all areas of life. Today an increasing number of blind and visually impaired pupils are being integrated in regular forms of education. Yet this integration is often only physical and the conditions for equal integration are not being fulfilled. At classes of sport education, this is manifested with excuses, since most of the students get a note from the doctor which excuses them from attending sport education. A suitable preparation of the teacher and ensuring the conditions for equal integration of the blind and visually impaired pupils into the process of sport education will contribute to a greater responsibility of the teachers and to reduction of stress situations in which the teacher often find themselves. Some advice and suggestions are described in the article.

Key words: visual impairments, physical education

1. POMEN VPLIVA OKOLJA NA RAZVOJ SLEPEGA OTROKA

Slep ali slaboviden otrok se normalno razvija le toliko časa, dokler njegov razvoj ni odvisen od vida. Pri normalno videčem dojenčku so vzpodbude iz okolja dovolj, da povzročijo njegovo zanimanje za okolico, kar posredno stimulira centre za vid v možganih. Slaboviden ali slep dojenček pa bo te vzpodbude pogrešal, mehanizem vzburjenja vidnih centrov se ne bo vzpostavil, zato bo razvoj vida upočasnen. Vse to pa posredno vpliva na vse vidike otrokovega razvoja. Zato je zelo pomembno, kdaj slepoto ali slabovidnost pri otroku odkrijemo, saj je vpliv okolja, t.j. družine in različnih strokovnih služb, odločilnega pomena za razvoj slepega otroka (Zovko, G.,1995, Zovko, G.,1998).

Vsi, ki so v stiku s slepim ali slabovidnim otrokom morajo poznati kaj determinira vidno zmogljivost, zato si pogledajmo njene posamezne komponente:

1. komponenta vidne sposobnosti:

- ostrina vida, vidno polje, gibljivost zrkel, delovanje možganov, zaznavanje svetlobe in barv

2. komponenta posebnih sposobnosti in izkušenj

- kognitivne sposobnosti, sposobnosti drugih čutil, sposobnosti zaznavanja, telesna konstitucija, psihična sposobnost

3. komponenta danosti okolja

- barve, kontrast, čas, prostor, osvetlitev

Nekaterih stvari žal ne moremo spremeniti. Na samo motnjo in vizualne sposobnosti ne moremo kaj dosti vplivati. Otrokovega vidnega polja in ostrine vida ne moremo izboljšati. Posredno lahko vplivamo na elemente druge komponente, neposredno pa tudi na danosti okolja.

Zgodnje odkrivanje slepote in slabovidnosti pri otroku lahko odločilno vpliva na celostni razvoj otroka. Od trenutka, ko je pri dojenčku ali otroku ugotovljena okvara vidne funkcije, je potrebno vzpostaviti tesno sodelovanje med starši in strokovnimi inštitucijami, ki skrbijo za medicinsko oskrbo ali vzgojo in izobraževanje slepih in slabovidnih otrok.

Slepota in slabovidnost sta senzorni motnji, ki vplivata na pojav sekundarnih motenj. Najbolj izrazito se motnje kažejo na področju gibanja, komunikacije in socializacije. Kako hude so motnje, pa je odvisno prav od okolja, ki slepo osebo obdaja (Cvetković, Ž., 1989)

2. GIBANJE IN POMEN GIBANJA ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Slep otrok ima enako potrebo po gibanju kot otrok, ki vidi, manjkajo pa mu vzpodbude in želja po gibanju. Če želimo slepega in slabovidnega otroka vzpodbuditi k gibanju, se moramo posluževati tudi drugih načinov, kot le prikaz lepe in zanimive igračke oz. da opazuje naše vragolije. Ker slep ali slaboviden otrok tega ne opazi, zanj to seveda ni zanimivo. Motiviramo ga lahko preko zvoka, vonja in tipa. Posamezne načine gibanja (plazenje, dvigovanje kolen, hoja po stopnicah, preval, različni poskoki, meti in podobno) je potrebno otroka naučiti s konkretnim vodenjem posameznega giba. Pri visokem dvigovanju kolen in pravilnem postavljanju stopal na tla je potrebno slepemu in slabovidnemu otroku nogo fizično premakniti, da zazna pravilno izvedbo giba. Samo z opisovanjem ne dosežemo nič, ker je otrok premajhen, da bi razumel.

Dobre gibalne sposobnosti slepega in slabovidnega otroka so zelo pomembne za uspešnost in čim večjo samostojnost na drugih področjih razvoja in jim je potrebno nameniti veliko časa:

- na področju orientacije (pravilna drža telesa, zadostna mišična moč, razvita sposobnost ravnotežja)
- na področju vsakodnevnih opravil (zmožnost oblačenja, slačenja, zmožnost držanja jedilnega pribora, zmožnost samostojnega pitja iz skodelice)
- na področju socializacije (vključevanje v različne skupinske aktivnosti)
- na področju učenja (manipuliranje s predmeti, izkušnje pridobljene ob gibalnih aktivnostih, osvajanje pojmov)

Gibalni razvoj pri slepih in slabovidnih otrocih poteka nekoliko počasneje kot pri otrocih, ki vidijo, vendar s pravilnim kontinuiranim vodenjem in zadostnim številom ponovitev v manjšem časovnem zamiku dosežejo stopnjo normalnega razvoja. Nikoli pa ne smemo primerjati slepega otroka z otrokom, ki vidi in na ta način ugotavljati odstopanja ali celo zaostanke v razvoju. Slepemu in slabovidnemu otroku je potrebno dati čas in veliko možnosti za razvoj katerekoli sposobnosti ali veščine, ne samo na področju gibanja.

Nekaj posebnosti, ki so opazne pri slepem in slabovidnem otroku na gibalnem področju (Naš zbornik, 1999).

1. Da je dojenček slep oz. močno slaboviden se hitro opazi, če ga v horizontalnem položaju spuščamo proti tlom. Otrok, ki vidi, ob približevanju podlagi prične dvigati glavo, da z noskom ne bi udaril vanjo. Slep otrok glavo ne odmakne, ker tal ne zazna.
2. Otrok, ki vidi, se pri 2. mesecih odzove na nasmeh staršev. Slep otrok smehljaja ne vrne, saj veselja v očeh staršev ali njihovega izraza ne more videti. Če ga ogovorimo, nam pozorno prisluhne, izraz na obrazu pa ostane pasiven. Zato je potrebno, da starši med pogovorom s slepim dojenčkom dojenčka nežno božajo (po celem obrazu ali samo bradi) in na otrokovem obrazu se bo kmalu pojavil živahen izraz. Ta bo še bolj izrazit, če bomo njegove dlani vodili po svojem obrazu.

3. Pri 3. mesecih otrok prične spoznavati svoje roke in se z njimi igrati (Marjanovič U.L in dr.,2004). Slep otrok pri spoznavanju svojih rok potrebuje pomoč. Roke mu vodimo skupaj tako, da občuti obe. Z obema rokama naj raziskuje obraz. Nadenemo si ogrlico, ki jo bo otrok lahko raziskoval s prstki. Vzpodbujamo ga, da z nasprotno roko išče predmete, ki ležijo ob njegovi glavi. Ta spretnost je potrebna, da se bo lahko obrnil iz hrbtne lege na trebuh. Vzpodbujanje gibanja z rokami je zelo pomembno, saj se v nasprotnem primeru lahko zgodi, da giba rok za določen čas povsem zamrejo.
4. Da se prične otrok zavedati svojega položaja v prostoru, ga moramo vzpodbujati k različnim načinom gibanja. V začetku se plazi in kotali, nato se usede, poskuša vstajati ob opori, naredi nekaj korakov ob pomoči in na koncu samostojno hodi. Vsi ti položaji zahtevajo od otroka različne drže telesa in vzpostavljanje različnih ravnotežnih položajev. To povzroči, da se mišice krepijo, kontrola telesa postaja vse boljša, padcev oz. porušenega ravnotežja pa je vse manj. Vse to se pri otrocih, ki vidijo dogaja spontano ob vsakodnevnem gibanju. Slep otrok pa potrebuje pomoč in spodbudo.
5. Pri teku in poskokih rabi otrok veliko pomoči, saj mu je potrebno priučiti občutek za odziv. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi blazinami in ob tem razvijamo tudi ravnotežje. Zelo dober pripomoček je trampolin.
6. Hoja po stopnicah se prične s hojo po vseh štirih. Otroku pomagamo, da osvoji gibanje. Pomoč potrebuje tudi, ko stopnice prične premagovati v pokončnem položaju. Ko prične hoditi samostojno, ga opozarjamo na pravilen položaj nog in celega telesa, da otrok ne bi visel na ograji ali roki odrasle osebe. Pri sestopanju otrok pogosto zdrsne s stopalom preko roba stopnice, zato ga je potrebno opozoriti na pravilno postavljanje stopal. Pri hoji po stopnicah je potrebno otroku dati občutek varnosti, zato pri hoji navzgor hodimo za njim, pri sestopanju pa pred njim.
7. Da otrok razvija sposobnost metanja, mu moramo za to dati veliko možnosti. Vzpodbujamo ga, da prijemlje različne igrače in predmete in jih raziskuje. Nato jih spušča na tla ali vrže stran od sebe. Spuščanje predmetov, ki ob padcu povzročijo hrup ali določen zvok, je za slepega otroka zanimiva igra. Učimo ga lovljenja žoge, kotaljenja in podajanja. Ob vseh teh aktivnostih njegove roke vodimo, da občuti gibanje. Če želimo, da zakotali ali vrže žogo proti nam, ga usmerjamo z glasom ali kakšnim drugim zvokom.
8. Pri vseh aktivnostih, ki jih izvajamo s slepim in slabovidnim otrokom, moramo paziti na pravilno telesno držo.

Gibalni razvoj ima v prvih treh letih otrokovega življenja zelo pomembno vlogo, zato sem temu področju namenila nekaj več besed. Slepota in slabovidnost pa pušča posledice tudi na področju komunikacije in socialnih veščin. Skozi vsa življenjska obdobja, od dojenčka dalje, je potrebno veliko pozornosti nameniti učenju in osvajanju tehnik, ki bodo slepemu in slabovidnemu v pomoč pri premagovanju težav na področju gibanja, komunikacije in socializacije. Učimo ga t.i. kompenzacijske veščine (Cvetković,Ž.,1989). Kako bo otrok v tem uspešen, je odvisno predvsem od okolja, ki ga obdaja.

Ali je bil slep otrok v predšolskem obdobju deležen ustrezne obravnave, se pokaže ob vstopu v šolo. Na področju gibanja se hitro pokažejo določena odstopanja.

Slepi in slabovidni otroci imajo manj možnosti za pridobivanje gibalnih in drugih izkušenj. Vse to pa vodi do negativnih učinkov na telesno in psihično zdravje kar se kaže v:

- slabi telesni drži,
- prekomerni telesni teži,
- v slabši razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti ,
- deformaciji hrbtenice, stopal,
- pomanjkanju mišične moči,
- zmanjšani kardiovaskularni sposobnosti,
- zaprtosti vase,
- izogibanju skupinskim dejavnostim kot sta šola v naravi in športni dan,
- opravičevanju pri predmetu športna vzgoja

Za slepe in slabovidne otroke je gibanje primarnega pomena. Gibalni aktivnosti je potrebno nameniti veliko pozornost že v zgodnjem otroštvu, oz. takoj po rojstvu. Z našo asistenco in fizičnim vodenjem otroka učimo plaziti, sedeti, hoditi, skakati, voziti kolo, hoditi po stopnicah, držati žličko, nositi žličko v usta, držati skodelico, podati žogo,... Torej vse tisto kar se lahko otroci, ki nimajo težav z vidom, naučijo s posnemanjem. Za vse to pa slep otrok potrebuje veliko energije in dobro telesno pripravljenost. Mnogi slepi otroci, ki niso ustrezno obravnavani, shodijo po 2. letu in še kasneje. Vse kar zamudijo v predšolskem obdobju pa se v različnih oblikah kaže kasneje, v dobi šolanja.

3. ŠPORTNA VZGOJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK

Ko športni pedagog dobi v razred slepega ali slabovidnega učenca, se mora o njem in njegovi diagnozi najprej pozanimati pri njegovem zdravniku. Vedeti moramo, da so nekaterim okvaram vida (komplicirana miopija, distrofične spremembe na mrežnici, retinitis, glaukom) kontraindicirani hitri gibi, sunkoviti gibi z glavo, povečan fizični napor in dvigovanje težkih bremen. Udarci v glavo, povečan napor in sunkoviti gibi lahko povzročijo odstop mrežnice. To pa vodi v popolno izgubo vida. Učenci s prej navedenimi diagnozami so opravičeni seskokov, suvanja krogle, predklonov, teka na dolge proge in podobnih vaj. Seveda pa ni potrebno, da je učenec opravičen vseh vaj. Potrebno je prilagoditi program, ne pa opravičevati (Bizjak, K.,1996).

Danes je več kot polovica integriranih slepih in slabovidnih otrok opravičenih športne vzgoje. Razlogi so različni. Najpogosteje učenci prinesejo zdravniško opravičilo. Opravičilo se izda na zahtevo staršev, ki se bojijo, da bi gibanje negativno vplivalo na vidno funkcijo. Včasih se učenci znajdejo sami, saj imajo na ta način manj težav. Ni se jim potrebno prilagajati, iskati spremljevalca in mogoče tudi doživljati neuspeh. Opravičilo pa pogosto pride prav tudi učiteljem športne vzgoje, saj se tako izognejo odgovornosti, saj jim primanjkuje izkušenj in znanja iz poučevanja slepih in slabovidnih. Svoje pa je prinesla tudi številčna ocena. Ura športne vzgoje pa je zelo priročna za izvajanje dodatne strokovne pomoči pri drugih predmetih (Habjan, G.,2005).

Če pa je slep ali slaboviden otrok vključen v proces športne vzgoje, pa so naloge športnega pedagoga naslednje:

- seznaniti se mora z osnovnimi značilnostmi slepih in slabovidnih,
- spoznati mora zdravstveno znanje otroka in stopnjo funkcionalnega vida (kako učenec svoj vid uporablja),
- poznati mora katere pripomočke uporablja (očala, belo palico, brajev stroj, lupo), kakšno obliko komunikacije uporablja (brajevo pisavo ali vidno pisavo)
- glede na zdravstvene omejitve in funkcionalno izrabo vida športni pedagog pripravi prilagoditve pri izvajanju programa športne vzgoje (vsebinske in didaktične),
- v individualiziranem programu se določijo cilji, prilagoditve ter prilagojen način preverjanja in ocenjevanja.

Posebnosti in prilagoditve pri organizaciji športne vzgoje

Komunikacija z učencem

Za učitelja je zelo pomembno, da je dober govorec. Pomembno je, da se jasno in razločno izraža. Slepega učenca mora vedno poklicati po imenu, da bo ta vedel, da učitelj govori njemu. Z mimiko obraza ali kako drugo gesto učitelj ne dosege želene. Posamezno situacijo mu mora opisati, ker demonstracije ne bo videl. V svojem besedišču učitelj mirno uporablja glagola "videti" in "gledati".

Prilagoditve

Pri športni vzgoji in na športnem dnevu bo slep ali slaboviden učenec potreboval spremljevalca. To mora biti oseba, kateri slep ali slaboviden učenec zaupa.

Upoštevati je potrebno nekatere prilagoditve, ki prispevajo k učinkovitejši športni vadbi:

- robove igrišč lahko označimo z izboklinami ali s kontrastno barvo,
- orodja morajo biti na svojem mestu (vadeči mora vedeti, kje to je),
- udeležence opozorimo na možne nevarnosti pri vadbi,

- poznati in upoštevati osnove vodenja slepih,
- športni pripomočki so zvočni in živih kontrastnih barv (zvoneča žoga),
- pomembno je, da območje, kjer poteka proces športne vzgoje primerno zaščitimo, učencu prostor opišemo, se z njim skupaj sprehodimo in ga opozorimo na določene nevarnosti, ki pa jih kasneje lahko tudi odstranimo,
- vsako spremembo v prostoru napovemo

Pogosta vprašanja športnih pedagogov

1. Kaj lahko učenec sploh dela?
2. Kje dobiti informacije o prilagoditvah in omejitvah, ki izhajajo iz motnje vida?
3. Kakšna je moja odgovornost do učenca?
4. Kako organizirati uro, da bodo aktivni vsi učenci?
5. Kateri športni rekviziti in pripomočki so primerni?
6. Kako oceniti učenca?
7. Profesionalni dotik?
8. Možnost spremljevalca- kje ga dobiti in kdo naj bo spremljevalec?

Predlogi in pobude

- Posvetujete se lahko s starši, oftalmologom
- Posvetujete se lahko z učitelji, ki poučujejo športno vzgojo na Zavodu za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani (ZSSM)
- Udeležite se seminarjev za učitelje na ZSSM v Ljubljani
- Učenci se lahko udeležijo organizirane zimske in letne šole v naravi, športnih vikendov in taborov, ki jih organizira ZSSM v sodelovanju s Športnim društvom slepih in slabovidnih
- Učenci se lahko udeležijo tekmovanj, ki jih organizira Zavod za šport invalidov Slovenije ali Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije
- Pripravite predlog kriterijev za prilagojeno ocenjevanje športne vzgoje za slepe in slabovidne

Literatura:

1. Bizjak, K. (1996). Vrednote pri slepih in slabovidnih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Cvetkovič, Ž. (1989), Metodika vaspitno-obrazovnog rada sa slepim licima, Beograd:IRO "Naučna knjiga"
3. Gračner, B., Pahor, D. (2003), Oftalmologija, Maribor: Univerza v Mariboru, Visoka zdravstvena šola
4. Habjan, G. (2005). Športna vzgoja v integraciji in pristočasne športne vsebine slepih in slabovidnih srednješolcev. Zbornik referatov/18. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 17.-19. nov; organizator Zveza društev športnih pedagogov Slovenije: uredil M. Kovač, Rot, A, Filipčič, T.) Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
5. Marjanovič U.L in dr. (2004), Razvojna psihologija, Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete
6. Naš zbornik, (1999), Prispevki strokovnih delavcev Zavoda za slepo in slabovidno mladino, Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana
7. Zovko, G. (1995). Peripatologija 1, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
8. Zovko, G. (1998). Peripatologija 2, Zagreb: Šolske novine